

## A experiência só ocorre no presente imediato

Walter Andrade Parreira

Comentemos a característica da experiência de ela sempre ocorrer no presente imediato. O *experiencing* é o que você vivencia no momento presente, é o que está em *curso* no seu *ser*, fluindo no seu existir *aqui e agora*. Você não é o que já viveu, aquilo que já aconteceu. O que você já viveu tornou-se história e memória e é, portanto, *conteúdo*. E, de outro lado, você também não é o seu futuro, o que ainda não veio, porque, é óbvio, você ainda não viveu o que ainda não chegou.

Da mesma forma, o futuro não é *experiencing*, pois ainda não é *vivido* e, portanto, experiencialmente, não existe (existe somente enquanto imaginação). Eu posso *pensar* em algo que gostaria (ou que não gostaria) de viver em um momento futuro, mas esse pensar acontece somente no aqui e agora. Da mesma forma em relação ao passado: quando penso em algo que gostei (ou que não gostei) de ter vivido, só posso pensar isso no momento presente. Novos significados, tanto com relação ao já vivido quanto ao ainda não vivido (por exemplo, um temor com relação ao futuro, uma ansiedade com respeito a um projeto etc.) só podem acontecer no instante imediato. Nós só vivemos *aqui e agora*. Você não está *lá*, no passado, e não está *lá*, no futuro: você está sempre *aqui*, no presente, embora não seja nada fácil, para ninguém, dar-se conta disso (especialmente o tempo todo, em cada *aqui e agora*).

E, atenção, isso não significa apenas que você nunca viveu a experiência que está vivenciando neste exato momento, é mais do que isso: você nunca viveu tal experiência porque *este* preciso e exato instante nunca aconteceu antes... e nunca acontecerá novamente. Este momento, com tudo o que contém, somente pode acontecer no instante presente, vale dizer, você só pode *ser*, sempre, aqui e agora.

Focalizar é viver essa presentificação da experiência e requer que o terapeuta esteja, ele mesmo, vivendo no aqui-e-agora. É lançar a luz da palavra sobre a experiência nascente, que nunca aconteceu antes: uma palavra que a nomeie, que a designe corretamente. Sua saúde psicológica reside na sua capacidade (e

liberdade) de simbolizar corretamente o que experencia. Observe bem: se você estiver “focalizando” em um sentimento que já nomeou, em uma sensação, desejo, emoção, intuição etc., que já estejam simbolizadas, você *não* estará focalizando, estará apenas em contato com *conteúdos*, já conhecidos por você.

Porque eu disse, acima, *liberdade*? Porque, de fato, não temos facilidade de simbolizar certas experiencições, nós não estamos livres para simbolizar *tudo* o que vivenciamos. Em especial, aqueles sentimentos, sensações, desejos, emoções etc., em relação aos quais fazemos um julgamento negativo, uma crítica ou censura e que, portanto, não *aceitamos* ou não *admitimos* estar vivenciando. Quando isso acontece, quando a simbolização não ocorre, estaremos criando o que entendemos como um problema psicológico ou uma incongruência: o impedimento para a simbolização de uma experiencição significativa. Barrar a ascensão de um sentimento, desejo ou emoção à simbolização nos causará problemas:



É claro que esse não simbolizar – na realidade, uma defesa psicológica que estaremos criando – não funcionará, no que diz respeito à nossa saúde psicológica<sup>1</sup>, mas nos protegerá, temporariamente, de nos defrontarmos com uma experiencição cujo significado é ameaçador à nossa autoestima. A Focalização poderá nos restituir a liberdade necessária para acolhermos aquela experiencição ao nível simbólico e nos livrar dos possíveis problemas psicológicos que a não aceitação – e conseqüente ausência de simbolização – poderia nos acarretar.

---

<sup>1</sup> Pois poderá resultar em um desconforto, um mal-estar, angústia, em somatizações, etc.

Texto publicado no livro:

Focalização: Fundamentos Teóricos, Prática, Adaptação das instruções.

(cap. 6: *Fundamentos e aplicações da abordagem centrada na pessoa e psicoterapia experiencial*-p.188/190)